



あけましておめでとうございます

昨年からの大雪で、各地に被害が出ています。滑落、雪崩、脱線、停電、最近あまり経験しなかったような雪害です。そして、昨晚秋から続く低温で、野菜の生育がスローダウン。深刻な野菜不足、価格の高騰をまねいています。電力の不足、灯油の高騰。そして、世界に眼を向ければ、各所で天変地異。私たちの住む地球は、急激な環境の変化に、身震いをしているようです。

そんな中、偽装や増税、福祉切り捨てなどなど、政財界の動きを見ていると腹が立ちます。財界はあたりまえ、

政治は、「私たちの暮らし」を守ってくれない。「政治」は、「自分たち」のために政治をやっている。と思ってしまうのです。環境変化が進む、人口が減る、「暮らし」が削られようとしている中で、私たちにできること。「暮らし」を守り、さらに「暮らし」を楽しむ「しくみ」を考えること、作ること。これがキーワードです。一歩でも半歩でも、出来ることから始める。大事なことです。今年、このことを考え続けていきたいと思ひます。

＜その1＞台所の生ゴミ処理①

ゴミに出せば、それで終わりですが、自分で処理し、リサイクルすると環境への負荷を減らせます。やってみると簡単！段ボールを使い、小さなスペースで、生ゴミを再利用可能な堆肥（コンポスト）にします。次回は、使う資材や作り方を紹介します。 It lasts.



生産者 野菜 無-無農薬 / 減-減農薬 以下から6品目  
のうみ 大根 無 / 春菊 無 / だいだい 無 / 粕漬 無 / サラダセット 無 /  
しげずみ 白菜 減 / ほうれんそう 無 / 水菜 無 /

12月以来の寒波のため、野菜の生育が留まっています。  
だいだいのポン酢 だいだい果汁:醤油:本みりん=5:5:1 に経節と昆布を一晩浸ける

お知らせ

下の畑にいます

農園&里と山の会

葉山の森作業

1月21日(土)9時からです。



今週の野菜と料理

白菜

Chinese cabbage (英) chou de Chine (仏) 白菜 (和)

白菜は冬の野菜です。年間を通じてスーパーに並んでいますが、冬に食べる白菜の美味しさは、皆さん経験済みでしょう。

白菜は英語でチャイニーズキャベツといい、日本には明治初年に、中国から入ってきました。国際的な統計ではキャベツの中に入っています。サボイキャベツやハクランなど、世界には白菜とキャベツの中間種がたくさんあります。

中国から各地に導入された種をもとに、現在の「日本の白菜」が品種改良されました。しかし、自家採種の減少や企業による種子の独占などで、市場評価の高い「黄芯系白菜」が市場を独占しています。先の開いた「野崎」や中国系の「山東菜」など、あまり見られなくなったのは残念です。

今年は、旺盛に生育する時期に寒波が到来したため、生育が悪く、晩生では結球しない物もあり、少量、小型になっています。反面、寒波のために、糖分が増え、美味しい白菜になっています。

淡白な味を生かして、どんな料理にもぴったり

冬場の野菜として重宝な白菜の使い道は、かつては家庭で漬物用が大きなウエイトを占めていました。

今では漬物をつくる家庭がめっきり減りましたが、淡白な味を生かし、鍋もの、いためもの、クリーム煮、スープ、サラダなど、さまざまに使うことができます。

大きくて、1度に使いきれず、残ってしまうことがあります。捨ててしまうことがないように、いろいろな料理を工夫してください。毎日でも、飽きずに食べられます。

白菜と豚肉の重ね蒸し

白菜と豚肉をミルフィーユのように重ね、蒸し煮にします。

材料 (2人分)

白菜 -- 4枚 たまねぎ -- 1/2個 豚薄切り肉 -- 200g  
水 -- コンソメ -- 1個 ローリエ -- 1枚  
塩 -- 少々 こしょう -- 少々

作り方

たまねぎは薄切りにする。フライパン(または鍋)に、白菜・たまねぎ・豚肉を順番に重ねて層を作る。材料が浸るくらいに水を入れ・コンソメ・ローリエを加えて煮る。火が通ったら、塩こしょうを加え、味をととのえる。

